



# THỰC TRẠNG HUẤN LUYỆN SỨC BẬT CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG CHUYỀN BÃI BIỂN TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC THỂ THAO HẢI PHÒNG

Trương Thị Yên\*, Đàm Trung Kiên\*\*

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng sức bật của nữ VĐV Bóng chuyền bãi biển thuộc trung tâm Đào tạo VĐV TDTT Hải Phòng, làm căn cứ tác động các biện pháp đổi mới phương pháp huấn luyện tố chất sức bật môn Bóng chuyền bãi biển cho VĐV, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện VĐV thể thao thuộc Trung tâm Đào tạo VĐV TDTT Hải Phòng trong giai đoạn hiện nay.

**Từ khóa:** Thực trạng, huấn luyện sức bật, sức bật, nữ VĐV, Bóng chuyền bãi biển, Trung tâm Đào tạo VĐV TDTT Hải phòng...

## Current status of resilience training for female beach volleyball athletes at Hai Phong Center of athlete training and sports

### Summary:

Using the methods of usual scientific research to evaluate the status of the resilience of women beach volleyball players in the Hai Phong Center of training athletes and sport, as a basis for the impact of measures to renew methods of training regarding potential resilience in beach volleyball for athletes, helping to improve the quality of training athletes at Hai Phong Center of athlete training and sports at the current stage.

**Keywords:** Current status, resilience training, resilience, female athletes, Beach Volleyball, Hai Phong Center of athlete training and sports ...

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền bãi biển du nhập vào nước ta sau Bóng chuyền trong nhà tuy nhiên nó đã nhanh chóng phát triển và thu hút được rất đông số lượng người tham gia và yêu thích nó. Việt Nam với địa thế hơn 2000 km đường biển trải dài trên khắp cả nước, chính là điều kiện thuận lợi cho môn thể thao biển này phát triển. Những năm gần đây, trình độ của các VĐV Bóng chuyền bãi biển Việt Nam nói chung và Trung tâm Đào tạo VĐV TDTT Hải Phòng nói riêng đã có bước tiến mạnh mẽ. Tuy nhiên, quan sát thực tế cho thấy, các VĐV Bóng chuyền Bãi biển tại Trung tâm Đào tạo VĐV TDTT Hải Phòng vẫn còn biểu hiện hạn chế về thể lực, đặc biệt là sức bật dẫn tới thi đấu không hiệu quả ở cuối các hiệp đấu, trận đấu. Vì vậy nâng cao chất lượng huấn luyện thể lực nói chung và sức bật nói riêng cho VĐV nữ môn Bóng chuyền bãi

biển là một trong những mục tiêu của quá trình nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện cho VĐV tại Trung tâm đào tạo VĐV Hải Phòng trong giai đoạn trước mắt và lâu dài. Vì vậy việc đánh giá đúng thực trạng huấn luyện sức bật của nữ VĐV Bóng chuyền bãi biển nghiên cứu là cần thiết và cấp thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 16 nữ VĐV Bóng chuyền bãi biển thuộc Trung tâm Đào tạo VĐV TDTT Hải Phòng, có so sánh đối chiếu với các VĐV Bóng chuyền bãi biển thuộc các đơn vị: Cần Thơ, Đà Nẵng, Sanest Khánh Hòa, Thành phố Hồ Chí Minh.

\*ThS, Trường THPT Ngô Quyền, Hải Phòng

\*\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Thực trạng về nội dung huấn luyện sức bật cho VĐV Bóng chuyền bãi biển nữ Trung tâm đào tạo VĐV TDTT Hải Phòng**

Đánh giá thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức bật của nữ VĐV Bóng chuyền bãi biển

**Bảng 1. Thực trạng nội dung huấn luyện sức bật cho nữ VĐV Bóng chuyền bãi biển Hải Phòng**

Bài tập phát triển sức bật bền	Bài tập phát triển sức bật bột phát
Chạy 5000 - 6000m	Bật xa tại chỗ
Chạy biến tốc 100m	Bật xa ba bước
Chạy tốc độ 60m	Bật cao tại chỗ
Chạy lên dốc 30m,60m	Bật cao có đà
Chạy zích zắc	Di chuyển chắn bóng trên lưới (1 phút)
Bật cóc 20m	Đập bóng theo phương lấy đà (1 phút)
Chạy nâng cao gối	Gập cơ bụng trên ghế thể dục
Nhảy dây liên tục 5 phút	Gánh tạ bật nhảy

Qua bảng 1 cho thấy: Số lượng các bài tập được dùng phát triển sức bật cho nữ VĐV Bóng chuyền bãi biển Hải Phòng còn ít về số lượng, chưa đa dạng về loại bài tập, chưa sử dụng các bài tập tổng hợp, bài tập trò chơi và thi đấu để tạo hưng phấn tập luyện cho VĐV cũng như các bài tập chưa được định lượng vận động chi tiết và xác định hiệu quả tập luyện trên đối tượng nghiên cứu. Đây là những yếu tố làm hạn chế hiệu quả huấn luyện sức bật của nữ VĐV Bóng chuyền bãi biển Hải Phòng.

Song song với việc thống kê các bài tập, chúng tôi tiến hành đánh giá tỷ lệ huấn luyện và phân bổ thời gian trong huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Qua bảng 2 cho thấy: Chu kỳ huấn luyện năm cho đối tượng nghiên cứu gồm 2 Chu kỳ huấn luyện, với tổng thời gian huấn luyện là 52

Hải Phòng thông qua quan sát sự phạm, phân tích chương trình, giáo án huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các HLV Bóng chuyền Bãi biển tại Trung tâm Đào tạo VĐV TDTT Hải Phòng. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

tuần như sau: Tổng cộng có khoảng 300 ngày Huấn luyện của một năm, tương đương 600 Giáo án HL, tương đương 1200 giờ HL.

Chu kỳ 1: 6 tháng đầu năm. Khoảng 420 giờ huấn luyện.

Chu kỳ 2: 6 tháng cuối năm. Khoảng 780 giờ huấn luyện.

Qua bảng 3 cho thấy: Số giờ dành cho huấn luyện thể lực nói chung cũng như sức bật nói riêng trong năm là 293 giờ, chiếm 24,5% tổng số giờ. Số thời gian còn lại là huấn luyện về kỹ, chiến thuật, thi đấu, kiểm tra và các hoạt động khác cho VĐV. Như vậy thời lượng huấn luyện thể lực nói chung và sức bật nói riêng cho nữ VĐV Bóng chuyền bãi biển của Trung tâm đào tạo VĐV Hải Phòng là tương đối ít, chủ yếu thời gian dành cho huấn luyện kỹ chiến thuật trong thi đấu và các hoạt động khác.

**Bảng 2. Phân bổ chương trình huấn luyện năm của VĐV Bóng chuyền bãi biển nữ Hải Phòng**

TT	Nội dung	Thời gian	Chu kỳ I (6 tháng đầu)		Chu kỳ II (6 tháng cuối)		Cả năm	
			Giờ HL	%	Giờ HL	%	Giờ HL	%
1	Lý thuyết CM		21	5.00	39	5.00	60	5.00
2	Năng lực trí tuệ		21	5.00	39	5.00	60	5.00
3	Thể Lực		100	23.8 0	193	24.70	293	24.50
4	Kỹ Thuật		54	12.80	98	12.50	152	12.60
5	Chiến Thuật		140	33.3 0	274	35.10	414	34.50
6	Thi đấu và HL Tâm lý		63	15.00	78	10.00	141	11.70
7	Kiểm tra		21	5.00	59	7.20	80	6.70
	<b>Tổng</b>		420h	100	780h	100	1200h	100



## 2. Thực trạng về kết quả sử dụng sức bật trong thi đấu của nữ VĐV Bóng chuyên bãi biển Hải Phòng

Tiến hành khảo sát về hiệu quả sử dụng sức bật trong thi đấu của nữ VĐV Bóng chuyên bãi biển Hải Phòng và một số đơn vị khác. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Nhận xét:** Số lần sử dụng sức bật trong thi đấu của đội Hải Phòng là 285 lần cao nhất so với các đội tuyển khác nhưng tỷ lệ thành công lại thấp nhất và tỷ lệ thất bại lại cao nhất.

**Bảng 3. Phân bổ bài tập huấn luyện sức bật cho nữ VĐV Bóng chuyên bãi biển Hải Phòng (n=293)**

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện sức bật (giờ)	
		m <sub>i</sub>	%
1	Bài tập sức bền bật nhảy	72	24.5
2	Bài tập sức bật bột phát	71	24.3
3	Các bài tập thể lực khác	150	51.1
<b>S</b>	<b>Tổng</b>	<b>293</b>	<b>100</b>

**Bảng 4. Hiệu quả sử dụng sức bật trong thi đấu của nữ VĐV Bóng chuyên bãi biển Hải Phòng**

Số trận	Tên đội	Hiệu quả sử dụng sức bật trong thi đấu				
		Số lần thực hiện	Thành công	%	Thất bại	%
3	Đà Nẵng	260	176	67.70	84	22.30
	<b>Hải Phòng</b>	<b>285</b>	<b>140</b>	<b>49.10</b>	<b>145</b>	<b>50.90</b>
	Sanest Khánh Hòa	247	169	68.40	78	31.60
	Thành phố HCM	269	152	56.50	117	43.50

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra sức bật của nữ VĐV Bóng chuyên bãi biển Hải Phòng so với các đơn vị (n=80)**

TT	Test đánh giá	Đơn vị				
		Hải Phòng (n=16)	Cần Thơ (n=16)	Đà Nẵng (n=16)	Sanest Khánh Hòa (n=16)	TP. Hồ Chí Minh (n=16)
1	Bật cao tại chỗ (cm)	276.9± 2.55	276.3± 2.56	278.5± 3.48	278.2± 2.48	280± 2.80
2	Bật cao có đà (cm)	279.9 ± 4.30	279.3± 3.99	281.7 ± 8.06	280.5 ± 5.15	281.3 ± 8.22
3	Nhảy dây 30 giây (lần)	50±2.51	49.25± 1.79	51.21±4.27	51.63± 4.25	53.69± 2.93
4	Bật xa tại chỗ (cm)	240± 2.58	239.7± 2.75	240.7± 2.71	240.9± 2.77	241.1± 2.41

Tiến hành so sánh về sức bật của VĐV các đơn vị bằng các test đánh giá sức bật thường được sử dụng cho các VĐV Bóng chuyên bãi biển (4 test). Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Thành tích kiểm tra sức bật của nữ VĐV Bóng chuyên bãi biển Hải Phòng so với Cần Thơ là cao hơn, song so với các đơn vị khác là Thành phố Hồ Chí Minh, Đà Nẵng, Sanest Khánh Hòa thì còn thấp, thể hiện ở các giá trị trung bình đạt được. Đây cũng chính là lý do trong thi đấu các VĐV Bóng chuyên bãi biển nữ Hải Phòng chưa đạt thành tích tốt bằng các đội bạn.

## KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu cho thấy việc huấn luyện phát triển sức bật cho nữ VĐV Bóng chuyên bãi biển Hải Phòng hiện nay chưa được quan tâm một cách đúng mức. Việc phân bổ, sử dụng các bài tập trong huấn luyện sức bật cho

VĐV là chưa đồng đều và còn ít. Hiệu quả sử dụng sức bật trong thi đấu của VĐV theo mặt bằng chung còn chưa đạt kết quả cao dẫn đến kết quả thi đấu thấp hơn so với các đội khác.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bùi Quang Hải, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Kim Xuân, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2009), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Đình Lãm, Nguyễn Bình, *Huấn luyện Bóng chuyên*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Nguyễn Đình Minh Quý, Bùi Quang Hải (2010), *Hướng dẫn tập luyện phát triển sức mạnh cơ bắp*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
- Đông Văn Triệu, Trần Đức Dũng, Bùi Quang Hải (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.